

COLAZIONE

- **UN'OPZIONE A SCELTA TRA:**
 - Una tazza di latte parzialmente scremato da 150ml;
 - Uno yogurt naturale magro non zuccherato da 125g;
 - Un bicchiere di kefir da 150ml.
- **IN AGGIUNTA UNA TRA QUESTE OPZIONI:**
 - 4 biscotti frollini o 5 biscotti secchi preferibilmente integrali (40g);
 - 4 fette biscottate preferibilmente integrali (40g) con un velo sottile di marmellata;
 - Un panino piccolo preferibilmente integrale (60g) con un velo sottile di marmellata;
 - 5-6 cucchiaini di cereali per la colazione preferibilmente integrali, o cornflakes (40g).
- Può utilizzare una bevanda calda come un caffè, orzo o tè non zuccherato in bustina (non superare i 2 cucchiaini di zucchero o miele al giorno per zuccherare le bevande calde).

PRANZO E CENA

- Può scegliere di consumare il primo piatto a pranzo e il secondo a cena, come indicato nello schema settimanale, o viceversa.
- Può invertire i giorni della settimana, purché si rispettino le frequenze di consumo dei cibi indicati nello schema settimanale allegato nell'arco di tutta la settimana.

COME COMPORRE IL PRIMO

1) SCEGLIERE UN'OPZIONE TRA:

- **Pasta di semola secca** 150g preferibilmente integrale, o riso, o mais (polenta) o altri cereali secchi (farro, quinoa, couscous etc.);
- **Pasta di semola fresca** 190g;
- **Pasta all'uovo fresca** 170g;
- **Gnocchi di patate** 300g (può sostituirli alla pasta, ma non consumare le patate complessivamente più di 2 volte a settimana).

2) CONDIMENTO DEL PRIMO PIATTO:

- Sugo semplice al pomodoro, o sugo all'arrabbiata, o in brodo (vegetale) o un condimento di verdure a piacere, o in bianco, o con aglio olio e peperoncino;
- Può aggiungere 1 cucchiaino di formaggio grattugiato stagionato (grana, parmigiano, pecorino) se gradito.
- **VERDURE A PIACERE**, come condimento del primo piatto (esempio: pasta con le zucchine), o come contorno, o entrambi.
- **OLIO PER LA COTTURA DEI PIATTI E CONDIMENTO A CRUDO:** utilizzare 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva a pranzo, o occasionalmente sostituire con 1 noce di burro pari a 20g (il burro non più di una volta a settimana).

- **SCEGLIERE UNA DI QUESTE OPZIONI**

- **1 volta a settimana carne** 100g se bianca (come pollo, tacchino o coniglio), 80g se carne rossa (come maiale o manzo) e non consumare la carne rossa più di 1 volta a settimana. *Può sostituire con il pesce, le uova, i legumi o i formaggi seguendo le porzioni indicate.*
- **2 volte a settimana pesce** fresco o surgelato 100g.
- **1 volta a settimana uova** (2 unità). *Può sostituire con il pesce, i legumi, i formaggi o la carne.*
- **2 volte a settimana legumi** 50g se secchi, 120g se freschi o surgelati o precotti (in barattolo), come ceci, fagioli, lenticchie o piselli. *Può sostituire con 80g di pasta con farina di legumi e abbinare 50g di pane al posto della pasta o altro cereale scelto per preparare il primo;*
- **1 volta a settimana formaggi** (non più di 2 volte a settimana in totale):
 - 1 mozzarella da 125g;
 - 50g di formaggi stagionati a pasta dura (esempi: pecorino, parmigiano, grana);
 - 80g di formaggi a pasta semidura o molle (esempi: branzi, taleggio, brie);
 - 100g di formaggi freschi (esempi: stracchino, crescenza, quartirolo), o ricotta, o formaggi magri (esempio: primosale, formaggi con meno di 20g di grassi per 100g). *Può sostituire i formaggi con le uova, il pesce o i legumi.*

In alternativa al secondo non più di 1 volta a settimana:

- **Affettato** 50g (anche magri, come prosciutto crudo, cotto, bresaola, affettato di tacchino e pollo arrosto) o **tonno in scatola** (1 scatoletta pari a 50g, al naturale, o sott'olio sgocciolato) o **salmone affumicato** 50g non più di 1 volta a settimana);
- Evitare carne o pesce confezionati, come le crocchette di pollo impanate, gli hamburger confezionati, pesce impanato (bastoncini di merluzzo), o carni processate come wurstel o salsiccia (uso occasionale).

- **ABBINARE AL SECONDO UNA TRA QUESTE OPZIONI:**

- **Pane**, preferibilmente integrale, 150g (pari a 3 panini piccoli, o una ciabatta grande), da ridurre a 120g quando abbinato ai legumi;
 - **Pasta** 120g o altri cereali come riso, farro, mais utilizzando lo stesso peso, da ridurre a 100g quando abbinato ai legumi. Può utilizzare la pasta o altri cereali al posto del pane per le preparazioni in minestra, come per esempio un brodo vegetale con pastina e un secondo a scelta, oppure preparare un piatto unico come un minestrone con fagioli, farro e verdure;
 - **Crackers o grissini** (1 pacchetto monoporzione da 30g), o altri derivati del pane al pari del peso (esempi: taralli, gallette di riso, fette di segale), non più di due volte a settimana, **in aggiunta a 80g di pane o a 60g di pasta;**
 - **Patate** 400g (circa 4 patate medie) non più di 2 volte a settimana, oppure mezza porzione di patate e mezza di pane o pasta (es. 200g di patate e 80g di pane o 60g di pasta);
 - **In alternativa può utilizzare mezza porzione di pane e mezza porzione di pasta/riso o altro cereale:** per esempio, 60g di pasta e 80g di pane.
 - **OLIO PER LA COTTURA DEI PIATTI E CONDIMENTO A CRUDO:** utilizzare 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva a cena, o occasionalmente 1 noce di burro pari a 20g (il burro non più di una volta a settimana).
 - **ACCOMPAGNARE SEMPRE IL PASTO CON VERDURE A PIACERE**, come condimento del secondo piatto (per esempio uno spezzatino con carote e zucchine), o come contorno, o entrambi.
-

SPUNTINO DI METÀ MATTINA E METÀ POMERIGGIO

- Per uno dei due spuntini, a metà mattina o metà pomeriggio, può mangiare una porzione di frutta da 150g (del volume di un pugno, come una mela, due kiwi, una pesca) a seconda del suo appetito.
- Per il secondo spuntino mangi un'altra porzione di frutta da 150g e **IN AGGIUNTA**:
 - Uno yogurt bianco magro o un bicchiere di kefir o di latte e una fetta di pane o 2 fette biscottate, o 2 cucchiaini di cereali o di fiocchi di avena (anche tutti i giorni);
 - Un frullato di frutta fresca con un bicchiere di latte (anche tutti i giorni);
 - Crackers o grissini (1 pacchetto monoporzione da 30g) due volte a settimana;
 - 4 fette biscottate (40g) o un panino piccolo (50g) con un velo di marmellata;
 - 4 biscotti frollini con una tisana o un tè non zuccherato;
 - 4 cubetti di cioccolato (20g) e un panino piccolo (50g) due volte a settimana;
 - Una porzione di frutta secca da 30g (6-8 noci, o 15-20 mandorle o nocciole) anche tutti i giorni;
 - Un panino piccolo (50g) o 4 fette biscottate con 3 cucchiaini di crema spalmabile di frutta secca 100% (es. crema di mandorle, o nocciole o burro di arachidi senza sale e senza zuccheri aggiunti);
 - Dolci confezionati, come torte, brioche, oppure gelati (anche artigianali) non più di 1 volta a settimana.
- Se non desidera mangiare le due porzioni di frutta negli spuntini, può mangiarla in qualsiasi altro momento della giornata, anche dopo pranzo o dopo cena.

PRANZO DELLA DOMENICA (SCEGLIERE UNA TRA QUESTE OPZIONI)

- Può scegliere di consumare sia primo che secondo, come un primo piatto a base di pasta o riso (150g) con condimento semplice di verdure e abbinare un secondo con 100g di carne o 150g di pesce (Esempio: una pasta al pomodoro e uno spezzatino di carne con verdure).
- Può preparare un piatto unico scegliendo tra una di queste opzioni con le stesse porzioni indicate sopra:
 - **Primo con sugo a base di carne**, come una pasta al ragù o delle lasagne al forno con ragù e besciamella
 - **Primo con sugo di pesce**, o molluschi e crostacei, come una pasta gamberi e zucchine, o risotto ai frutti di mare;
 - **Primo con un condimento di frutta secca** oleaginosa (per esempio 40g di pesto, pari a 4 cucchiaini, o altro condimento con frutta oleaginosa come mandorle, noci o nocciole al pari del peso)
 - **Primo con un condimento grasso con formaggi**, come una minestra di ricotta o un risotto con robiola e radicchio (50g di formaggio stagionato, 100g di formaggio fresco)
 - **Risotto** con brodo di carne e mantecatura di burro e parmigiano (risotto alla milanese, risotto con le verdure)
 - **Pasta ripiena** (190g di tortelli ripieni, 220g di ravioli, 140g di tortellini secchi), come per esempio dei tortellini di carne in brodo, o tortelli di spinaci con burro, salvia e parmigiano
- In alternativa: secondo a base di 100g di carne o 150g di pesce e 120g di polenta o altro cereale a scelta, oppure 150g di pane, con verdure a piacere (esempio: brasato e polenta con verdure, baccalà e polenta con verdure, spezzatino di manzo con verdure e crostini di pane).